

コロナ禍の影響で、40～50代の健康診断受診率が減っています。
自己判断で「私は大丈夫」宣言している人、周りにいませんか？
大丈夫かどうかは、毎年きちんとチェックしてこそ。
心地よい初夏の陽気。さあ、体のケアを始めましょう！



イラスト
清水すす菜

「私まだ大丈夫」— それ、過信です！

健康寿命をのばす！

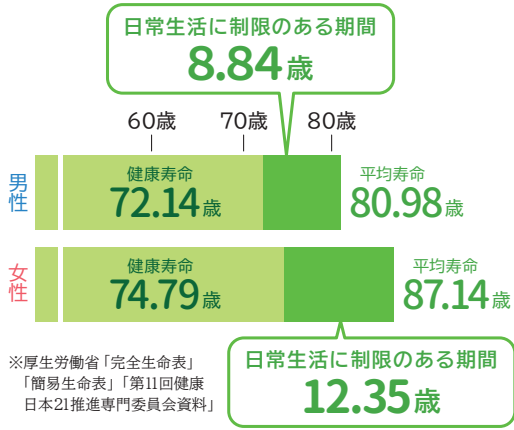


元気に自立して
過ごせる期間「健康寿命」

100年前の平均寿命(※)は約44歳。50年前は約60歳。現在は約84歳です。

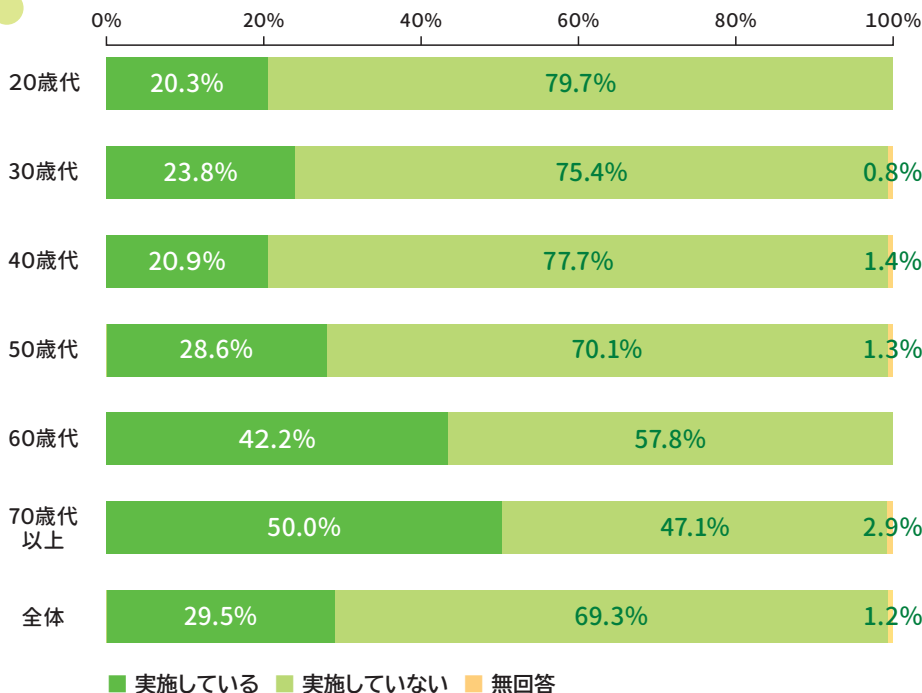
平均寿命が延び続ける一方、健康寿命が平均寿命よりも約10年短いというデータが出ています。「人生100年時代」と言われるいま、いつまでも元気に過ごすためには、健康寿命を延ばすことを意識することが大切です。

①健康診断を受けて体の状態を知る。②バランスの良い食事を心がける。③運動習慣を身に付ける。健康な体を維持していくことは、生涯に渡って幸福感を持って暮らすためにも重要です。



定期的には運動していますか

小美玉市健康・食育に関するアンケート調査(令和元年度)

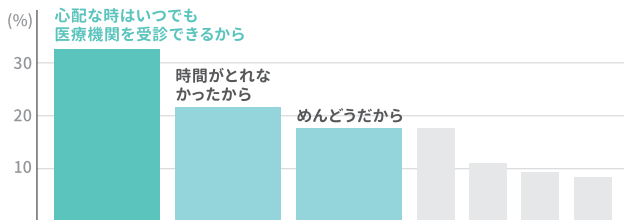


めんどくさいを行ってみようかなに 市の健診使い込み術



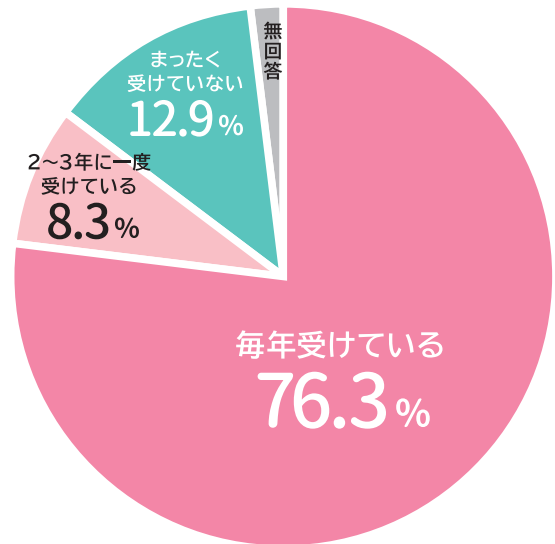
Q なぜ健診に行かないの？

- 1位 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 2位 時間がとれなかったから
- 3位 めんどうだから



出典：国民衛生の動向2018/2019

Q 健診を受けていますか？



出典：第3次小美玉市健康増進計画アンケート調査(2019)

なぜ定期的に健診を受診する必要があるのか

定期的な健診が必要な理由の一つは、病気を早期に発見するためです。生活習慣病の場合、その多くは自覚症状がないまま進行するといわれています。毎年健診を受診することで、病気を早期に発見。すぐに治療ができれば、重症化をくい止めたり、早い回復が見込まれます。

必要な理由の2つめは、体の経年変化に気づくためです。たとえば健康診断を1年空けてしまうと、次の健診まで2年も体の変化に気づけない場合があります。

毎年定期的に受ければ、病気になる前の早い段階で予防策をとることができます。健診の結果は毎年大切に保管して、比較をすることで健康状態の変化を知りましょう。

小さなSOSを取りこぼさない

「毎年の健診受診」以上に重要なのが、受けた後の対応です。「要精密検査」「要医療」などの判定結果に従って、すぐに医療機関を受診すること。健診をきっかけに、自分の体が示す「小さなSOS」を取りこぼさないようにしましょう。

6. 血圧を測る
7. 先生が問診する
8. 眼底(*)を調べる



*眼の奥にある眼底を調べることで、眼だけでなく全身の病気による変化がないかを観察します

4. 尿をとって調べる
5. 身長と体重を測る



1. 体温を測る
2. 受け付けする
3. 検査内容を登録



知ってそうで知らなかった!

健康診断 の流れ

健診の予約方法



Web予約

茨城県総合健診協会 健診予約センター

・24時間申し込みOK!
(初日9:00~最終日17:00)

・先行予約できます!

↑電話予約より1日早く予約ができます。ぜひWeb予約をご活用ください。



電話予約

(9:00~17:00)

0570-077-150

茨城県総合健診協会 健診予約センター

今から間に合う! 8月の健診日程

種類	8月	会場	電話予約	Webは下記の1日前からOK
(総)	21日(日)	玉里		
(総)	22日(月)	玉里	7月1日~7月4日	
(住)	29日(月)	美野里	※7月3日は除く	
(総)	30日(火)	美野里		

- (女) … 女性のがん検診(乳がん・子宮頸がん)
- (総) … 総合健診(胃がん・大腸がん検診含む)
- (住) … 住民健診(胃がん・大腸がん検診含まず)

小川 …… 小川保健相談センター
美野里 …… 四季健康館
玉里 …… 玉里保健福祉センター

詳しくは令和4年度小美玉市成人保健事業年間予定表(3月10日発行の広報おみたま3月号)をご覧ください。

毎日スイーツが欠かせない

何をやっても続かない

リモコンは手の届く範囲に

甘い物好きさん



冷蔵庫に洋菓子。戸棚に和菓子。甘い物は別腹って言うけど、ホントよね。

すぐあきるさん



小さい頃から三日坊主。最新ダイエットは一通りやったけど、続かなかったなあ〜。

運動ギライさん



リモコン・スマホ充電コード・ティッシュに手が届く、私のコタツの定位置。

あなたの周りにもいそうな3人。家族から言われてしぶしぶ健診を受けることに。「自分は大丈夫」と思っているけど、いざ健診となると直前1週間は晩ごはんを減らしたり、おやつをガマンしたり。さて、結果は…?



- 運** 最近流行ってる家庭用トランポリン、いいよ!
- 甘** わかるー。あたしだって甘い物は1日1個つてガマンしてるし、まあ、ちょっと階段で息切れするけど。そのぐらいだから。
- 甘** (笑)あさってまで続いたら考えよ。が見つけてさ。行けつてうるさいのよ。めんどうさい。あたし健康だし、大丈夫なのに。
- 甘** あたしも親が「40超えたら気を付けろ」って言うからさ。仕方ない、行くか。
- 甘** アンタ健診行くの?
- 甘** すうん。トランポリン買ったとき、夫に宣言したから。健診結果、見とけ! って。
- 甘** 1か月後の健診までがんばるもん。
- 甘** 3人で行くのよ!
- 甘** そうだね。じゃあ申し込むかな。
- 甘** え、いろいろ見つかつたらめんどうさいよ。

13. 会計する
14. 保健師と話す



12. レントゲンをとる



※40歳以上が対象です

10. おなか周りを測る
11. 心電図をとる



※40~74歳の方のみ測定します

9. 血液をとって調べる



10年後の健康は今の延長線上



若林 千津子 先生

茨城キリスト教大学 看護学部 看護学科
公衆衛生看護(成人保健、高齢者保健、産業保健)を
専門とする。現在の研究テーマは「成人期における
生活習慣病予防」。

筋肉と内臓脂肪

筋肉は、全身を動かすためのエンジン
のような役割ですので、歩くためにも
とても大切なものです。しかし、その筋
肉は40歳くらいから減り始め、80歳く
らいまでにおよそ半分の量になります。
年齢にともなう、筋肉が減っていくの
は自然なことですが、急速に広範囲に

進むと、転倒や骨折などを起こしやす
くなります。

また、運動不足や食べすぎによる内
臓脂肪の蓄積は、高血圧や高血糖など
の生活習慣病を引きおこします。この
生活習慣病は自覚症状がほとんどない
ため、見すごされがちです。その間に、
体の中では動脈硬化が進行し、脳卒中
や心臓病などのリスクが高まります。

これらの筋肉の減少や内臓脂肪の蓄
積は、将来的に寝たきりや認知症など
の要介護状態になる原因にもなります。
そうならないために、運動や食事など、
予防のためにできることに早くから取
り組むことが大切です。

運動で筋肉増・内臓脂肪減

運動することにより、筋肉はいくつ(何
歳)からでも増やすことができます。ま
た、運動は内臓脂肪を減らし、血圧や血
糖値を下げて、動脈硬化の予防につな
がります。さらに、運動をすると、エン
ドルフィン(幸福感をもたらすホルモン)
の分泌が促され、ストレス解消にも良い
影響があります。そのため、定期的な運動

よければ一緒に♪
みんなでやればくじけない!

みらくる 藤井廣子さん

痛いところがあっても大丈夫

みらくるで10年以上に渡って教えている、健康
運動指導士の上田和代さんは「参加者のその日
の体調を見ながらメニューを工夫し、痛いところ
がある方は無理せずできるよう、椅子を使って体
操しています」と指導方針を解説。

代表の藤井廣子さんは「将来寝たきりになら
ないよう、体を動かしています。地道に続けることが
大事。みんなでやれば続けられます。ぜひ私たち
と一緒に活動しませんか」と呼びかけています。

参加希望・問い合わせ

みらくる 代表 藤井廣子
☎0299-48-1441



市の健康教室をきっかけに、2005年にスタートした「みらくる」。
現在は50～80代の24人。月2回活動しています。

を継続していくことが大切になります。

仲間とのすすめ

いざ、運動をはじめても、ひとりで継続していくことはなかなか簡単なことではありません。

健康に影響する要因の一つに、ソーシャルキャピタルというものがあります。地域の力、人々のつながり、絆などと表現されています。つまり、誰かと一緒に、仲間と一緒にを行うことのメリットです。たとえば、運動教室に参加することで、運動の効果だけではなく、仲間との会話が楽しいと感じたり、健康に有益な情報を得たり、ひとりで行うのに比べ継続しやすくなり、個人の健康が維持・増進できるようになります。小美玉市にはそのような教室やサークルがたくさん活動していますので、ぜひ参加して、仲間と一緒に楽しんでください。

さらに、このソーシャルキャピタルが高い地域は、個人の健康だけでなく、子育てや防犯、災害など様々な面で支え合うことができる、人と人とのつながりが豊かな地域になっていくことが期待されています。

健診で自分の体をチェック

さらに大切なことは、健診を受けるということです。コロナ禍において、感染を

おそれ、健診の受診控えが危惧されています。健診は、自分では気づくことができない、体の中の小さなSOSに早く気づく機会です。その小さなSOSのうちに対策をとることで、生活習慣病や動脈硬化を予防することができます。また、ご自身が健康であることを確認するためにも健診を受けましょう。

10年後、どんな自分でありたいか？

健康でいたい、でもコツコツ努力するのは… そもそも今は健康だし… そのような声をよく耳にします。

5年後、10年後の健康は、今の生活の延長線上にあります。つまり、今のみなさんの行動が作る未来です。

新型コロナを経験し、私たちは、今まで以上に自分や家族、周囲の人の健康を考える機会を得ました。自分の行動が、人に影響を与えるということもあらためて実感しました。このことを、感染症だけでなく、これからのご自身の健康のためにいかし、一生歩ける体、その行動の一步を踏み出してみしましょう。

これから少しずつ暖かくなり、新たなチャレンジの季節が始まります。

みなさんのその一步が、健康な未来につながるものであることをお祈りしております。

企業 コラボ

市民の健康づくりを応援



市との包括連携協定により熱中症講座を開催

製薬会社としてのノウハウを生かし、市民の健康づくりを応援しています。今後も夏場の熱中症対策はもちろん、日頃の体調管理、女性の健康、フレイル(※)対策など、さまざまなテーマで講話、情報提供を行ってまいります。

※フレイル:健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
大野 高裕 さん



保健師 から

保健師は健康づくりのパートナー

小美玉市には、保健師が21名在籍しており、健康増進課・介護福祉課などに所属し、活動しています。妊婦さんや乳幼児から高齢者の皆さま、すべての住民の方々の健康づくり活動を一緒に進めていきたいと思っています。健診会場のご案内はもちろん、健診結果の見方や対処方法を一緒に考えたり、健康学習を一緒に進めたり…。地域の皆さま、一人ひとりが健康づくり活動に楽しく取り組んで、健康に過ごすことができるよう、私たち保健師も一緒に活動したいと思いますので、お気軽に声をかけてください。

小美玉市健康増進課
保健師
齋藤 智美 さん

